

Sheridan College

## SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence

---

Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults

Community Tools

---

2019

# Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Polish)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: [https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_coping](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping)

 Part of the [Community-Based Research Commons](#), [Gerontology Commons](#), [Health Services Research Commons](#), and the [Social Work Commons](#)

---

### SOURCE Citation

Sheridan Centre for Elder Research, "Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Polish)" (2019). *Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults*. 8.  
[https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_coping/8](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping/8)

### Creative Commons License

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 4.0 License](#).

This Report is brought to you for free and open access by the Community Tools at SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. It has been accepted for inclusion in Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. For more information, please contact [source@sheridancollege.ca](mailto:source@sheridancollege.ca).

*Building Connected Communities:*  
**Coping with Loneliness: A Resource  
for Older Adults (Polish)**

*Budowanie wspólnoty:*  
**Jak poradzić sobie z samotnością:  
Poradnik dla starszych osób**



Aby uzyskać informacje i  
wskazówki, wejdź na stronę:  
[https://source.sheridancollege.ca/  
centres\\_elder\\_building\\_connect-  
ed\\_communities/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/)

## Opis

Wszyscy czasem czujemy się samotni. Poczucie samotności potrafi być trudne, czy ją odczuwamy przez jeden dzień, przez tydzień, miesiące, czy nawet i lata. Aby poradzić sobie z samotnością, trzeba uznać, że samotność jest normalną ludzką emocją, którą wszyscy czujemy w takim czy innym czasie.

Ponieważ samotność jest osobistym uczuciem dla każdego z nas, rozważenie przyczyn oraz możliwych rozwiązań może być przydatne. Ta technika nazywana jest samorefleksją. Mamy nadzieję, że ten zbiór informacji pomoże Tobie w samorefleksji.

Ten zasób informacji może się Tobie przydać, jeśli:

- Uznajesz, że jesteś samotny lub samotna
- Próbowaleś poradzić sobie z uczuciem samotności, czy z sukcesem, czy bez
- Swobodnie myślisz o swoim życiu (tzn. zastanawiasz się nad przeszłością i planujesz przyszłość)

Ten zasób informacji obejmuje:

- Informacje o samotności
- Działania, które pomogą Tobie myśleć o tym jak się czujesz
- Osobiste refleksje
- Zasoby/usługi w regionach Peel i Halton

***Pamiętaj: Nigdy nie wstydź się poprosić o pomoc.***

Jeśli martwią Ciebie Twoje uczucie samotności, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub innym specjalistą.

# 01

## Oceń swoją samotność

Uczucie samotności może się pojawiać i odchodzić, może również być stałe i długotrwałe. Tak czy inaczej, ważne jest aby zrozumieć moc tych uczuć i ich wpływ na Twoje życie.

**Popatrz na twarze, i pomyśl która najbardziej przypomina Twoje uczucia w tej chwili?**



**Cały czas czuje się samotny lub samotna**



**Czasami czuje się samotny lub samotna**



**Nigdy nie czuje się samotny lub samotna**



Wskazówka: Możesz korzystać z tych twarzy na co dzień, aby pomierzyć swój poziom uczucia samotności z dnia na dzień.

- Niektórym ludziom uczucie samotności przychodzi i odchodzi
- Inni doświadczają długotrwałej samotności, która ich nigdy nie opuszcza
- Niektórzy czują się samotnie nawet gdy są w otoczeniu znajomych lub przyjaciół
- Inni czują się samotnie, ponieważ żyją sami i są społecznie odizolowani



*Czuje się samotny w Kanadzie. Postanowiłem tu zamieszkać, bo mieszka tu moje jedyne dziecko. Chciałbym brać udział w zajęciach w moim otoczeniu, szczególnie w ciągu tygodnia.*

*-Uczestnik 1*

*Nie chce mieszkać długo w Kanadzie. Czuję się samotny i ograniczony w wielu kwestiach.*

*-Uczestnik 2*

*Kiedy byłem w Chinach, miałam więcej znajomych na osiedlu, z którymi grałam w szachy. Zwykle spotykałam się z nimi dla towarzystwa, ale tutaj jest inaczej i mniej czasu spędzam z innymi (tzn. zajmuję się wnukami większość czasu i skupiam się na pracy domowej).*

*-Uczestnik 3*

*Chciałabym spędzać czas w swoim otoczeniu i środowisku, lecz nie mogę znaleźć żadnych miejsc, i koszt transportu jest za wysoki dla mnie.*

*-Uczestnik 4*



To tylko kilka przykładów tego, jak samotność może wyglądać, według tego jak ją opisali starsi ludzie rozważający swoje doświadczenia z zespołem badawczym.

# 02 *Pomyśl o sytuacjach przyczyniających się do Twoich uczuć*

Czasami czujemy się w pewien sposób z powodu konkretnej sytuacji. Pewne sytuacje mogą stać się barierą dla nas, i zakłócić nasze poczucie radości względem życia codziennego. Identyfikacja naszych uczuć w tych sytuacjach może być pierwszym krokiem do znalezienia rozwiązań.

**Zaznacz ( ✓ ) sytuacje które dotyczą Twojego życia.**

Straciłem lub straciłam partnera/ członka rodziny/przyjaciela		Nie wiem gdzie mam chodzić na zajęcia	
Przeprowadziłem lub przeprowadziłam się do nowego domu/dzielnicy		Nie mam wystarczająco pieniędzy	
Mam problemy ze zdrowiem		Nie widzę ani nie słyszę dobrze	
Nie mówię po angielsku		Cieężko mi się poruszać	
Nie mam dostępu do technologii		Nie mam transportu	
Mieszkam sam lub sama		Nie mam rodziny lub przyjaciół mieszkających w pobliżu	
Nie wiem		Inne:	

**Jak się czujesz w takich sytuacjach?**

**Jeśli nie możesz zmienić sytuacji, czy jesteś w stanie zmienić swoje podejście do niej? Jak możesz to osiągnąć?**

Wskazówka: Jeśli ostatnie pytanie jest zbyt trudne aby na nie odpowiedzieć, odpowiedz na inne ćwiczenia i wróć do tej strony później.

# 03 *Zastanów się jak Twoje myśli mogą przyczynić się do Twoich uczuć*

Czasami nie możemy zmienić sytuacji, w których się znajdujemy i trudno jest nam również zmienić nasze uczucia. Innym podejściem jest próba zmiany naszych negatywnych myśli na bardziej pozytywne. Czasami zmiana sposobu myślenia może pomóc nam poczuć się lepiej.

**Które z myśli mogą mieć wpływ na to, jak się czujesz? Zaznacz ( ✓ ) te, które dotyczą Ciebie, lub napisz własne.**

**Czasami myślę...**

Ludzie nie chcą ze mną rozmawiać		Nie ufam ludziom	
Nie mogę poznać nowych przyjaciół		Nikt mnie nie rozumie	
Będę sam na zawsze		Nie mogę polegać na innych ludziach	
Nikogo to nie obchodzi		Nie jestem towarzyski	
Nie mam nic do wniesienia		Nie mogę nigdzie wyjść	
Relacje nie są dla mnie		Moje opinie i myśli nie mają znaczenia	
Jestem nieznośny		Czasami czuje się niewidzialny/ niewidzialna	
Nie wiem		Inne:	



**Aby zmienić niektóre z powyższych na bardziej pozytywne, spróbuj zacząć od poniższych stwierdzeń:**

Ludzie robią...		Będę...	
Mogę...		Jestem wdzięczny/wdzięczna za...	
Robię...		Nie mogę się doczekać...	
Jestem w stanie...		Czuję...	
Mam...		Napisz swoje własne:	

# 04

## *Pomyśl o swoim życiu i swoich silnych stronach*

Myślenie o rzeczach za które jesteś wdzięczny lub wdzięczna, pomaga budować ogólne poczucie pozytywności. Patrzenie wstecz na swoje życie może przywrócić wspomnienia o rzeczach które zrobiłeś lub zrobiłaś w przeszłości, które mogą teraz Tobie pomóc. Myślenie konkretnie o swoich osiągnięciach, bez względu na to, jak duże lub małe, może pomóc Tobie zidentyfikować mocne strony lub umiejętności.

**Za co jesteś wdzięczny lub wdzięczna?**

Wskazówka: To mogą być **ludzie, rzeczy, lub sytuacje** w Twoim życiu, które są dobre lub sprawiają, że jesteś szczęśliwy lub szczęśliwa.

**Jeśli nie możesz zmienić sytuacji, czy jesteś w stanie zmienić swoje podejście do niej? W jaki sposób możesz to osiągnąć?**

Wskazówka: Pomyśl o zadaniach, **które wykonałeś**, o osobach, którym pomogłeś, o posiadanych umiejętnościach, **trudnościach, które pokonałeś**.

**Jakie są Twoje cechy lub umiejętności?**

Wskazówka: Pomyśl o słowach, które inni ludzie użyliby, aby opisać **Twoją osobowość**.

**W przeszłości, jakie sposoby okazały się pomocne w trudnych sytuacjach?**

Wskazówka: Może to obejmować: rozmowę z przyjacielem, pójście na spacer, modlitwę lub medytację.

# 05

## *Planuj kiedy możesz!*

Spójrz ponownie na sytuacje, które uniemożliwiają Tobie interakcji społecznych, takich jakie chciałbyś lub chciałabyś mieć. Jaki plan zmiany byś postanowił lub postanowiła?

Pamiętaj, że nie możesz zmienić wszystkich sytuacji, ale czasami najmniejsza zmiana odnośnie uczuć lub myśli może mieć pozytywny wpływ.

Wskazówka: Skorzystaj z umiejętności zidentyfikowanych w poprzednim ćwiczeniu.

Sytuacja	Plan



### **Poznaj Mansura ‘Szczęśliwy’ Ladhani**

Mansur Ladhani ma 73 lata. Jest bardzo aktywny w swojej grupie wyznaniowej oraz w programach organizowanych przez zespół „Opieka nad osobami starszymi”. Przeniósł się do Kanady w 1973 roku i regularnie chodził do kościoła przez ostatnie 35-40 lat. Aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i programach jogi co tydzień, a także uczestniczy w sesjach informacyjnych organizowanych we współpracy ze szpitalami, rządem, strażą pożarną i innymi. Mansur widział jak nowi imigranci w jego wieku zmagają się z problemami językowymi, transportowymi i mobilnymi. Mansur zawsze robi więcej, aby pomóc innym starszym imigrantom, zgłaszając się na ochotnika do tłumaczenia, oferując przejażdżki i pomagając w zakupach spożywczych. Uznaje korzyści płynące z prowadzenia programów dla seniorów przez społeczności wyznaniowe, ponieważ pomaga on w zwalczeniu uczucia samotności, zajmując sobie czas. Mówiąc o tym jak osobiście korzysta z tych usług, dzieli się: „Czuję się szczęśliwy. Lubię robić to cały czas, ponieważ jestem emerytem i mogę robić co chce!”



**Popatrz na twarze, i pomyśl która najbardziej przypomina Twoje uczucia w tej chwili po ukończeniu refleksji i stworzenia planu na przyszłość?**



Nie czuję się  
lepiej



Czuję się trochę  
lepiej



Czuję się dużo  
lepiej

Wskazówka: Porównaj swoją odpowiedź na stronie 3 z tymi na stronie 13. Czy odpowiedzi się różniły, czy były takie same?

***Pamiętaj: Rozważanie i mówienie otwarcie o swoim uczuciu samotności jest normalne, i jest pomoc jeśli ją potrzebujesz.***

Zobacz nasze interaktywne mapy określające dostęp do wielu usług oferowanych w Twojej dzielnicy, jak również naszą kartę „Wskazówki: Jak pozostać w kontakcie ze społecznością”. Następująca strona to przewodnik streszczający różne usługi i zasoby.

Jeśli nie masz nikogo, z kim możesz porozmawiać, rozważ zadzwonienie na infolinię. Są to usługi wspierające oferowane przez telefon. Połączenia zostają anonimowe.

Na przykład:

- Infolinia Halton Seniors Helpline: 1-866-457-8252
- Infolinia Spectra Helpline (Peel: usługi wielojęzyczne): 905-459-7777
- Tele-Touch Reassurance Program: 1-800-387-7127

Bariery w zaangażowaniu	Dostępne zasoby społecznościowe
Smutek	Szukaj wsparcia jeśli jesteś w żałobie, wypróbuj Centre for Grief and Healing (Halton & Peel): 905-848-4337 lub skontaktuj się z Acclaim Health (Halton): 1-800-387-7127.
Nowy dom/ otoczenie	Zadzwoń pod numer 2-1-1 lub odwiedź stronę <a href="http://www.211ontario.ca">www.211ontario.ca</a> , aby uzyskać informacje na temat usług społecznych, zdrowotnych i rządowych w Twojej okolicy. Więcej informacji na temat programów i usług możesz znaleźć w Halton Community Services Database na stronie <a href="http://www.hipinfo.ca">www.hipinfo.ca</a> i w Peel Community Services Directory na stronie <a href="https://peel.cioc.ca">https://peel.cioc.ca</a> .
Problemy zdrowotne	Zadzwoń do Telehealth Ontario pod numer 1-866-797-0000, aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę zdrowotną, lub Health Care Connect pod numer 1-800-445-1822, aby uzyskać pomoc w znalezieniu lekarza.
Język	Połącz się z lokalnymi agencjami, aby uzyskać pomoc w codziennych potrzebach, w tym usługami tłumaczeniowymi. Wypróbuj Halton Multicultural Council (HMC): 905-842-2486, lub Newcomer Centre of Peel: 905-306-0577
Technologia	Odwiedź lokalną bibliotekę, aby skorzystać z komputera.
Transport	Zadzwoń pod numer 3-1-1, aby uzyskać informacje na temat komunikacji miejskiej lub innych opcji transportu w Twojej dzielnicy. Odwiedź Halton Community Services Database na stronie <a href="http://www.hipinfo.ca">www.hipinfo.ca</a> lub Peel Community Services Directory na stronie <a href="https://peel.cioc.ca">https://peel.cioc.ca</a> aby uzyskać więcej informacji na temat transportu w Twojej okolicy.
Życie w samotności	Spróbuj korzystać z technologii, aby połączyć się z innymi (Skype, Facetime, Facebook, Wechat, Whatsapp). Jeśli potrzebujesz pomocy, sprawdź czy Twoja lokalna biblioteka ma zajęcia związane z korzystaniem z technologii.
Brak wiedzy odnośnie usług	Odwiedź swoją lokalną bibliotekę lub kościół, są to dobre miejsca, aby uzyskać informacje i poznać ludzi. Rozważ wezwanie 2-1-1, aby uzyskać więcej informacji i skierowań, lub 3-1-1, aby uzyskać informacje na temat programów i usług komunalnych. Usługi 2-1-1 i 3-1-1 są bezpłatne, poufne, wielojęzyczne i dostępne 24 godziny na dobę.
Bariery finansowe	Zadzwoń do Service Canada pod numer 1-800-622-6232, aby uzyskać informacje odnośnie rządowych programów dofinansowania lub do Service Ontario pod numer 1-800-267-8097, aby uzyskać informacje odnośnie regionalnych programów dofinansowania.

## Referencje

Campaign to End Loneliness (2018). About Loneliness. Retrieved from:  
<https://www.campaigntoendloneliness.org/>

Office for Senior Citizens (2015). Looking out for one another. Retrieved from:  
<http://superseniors.msd.govt.nz/documents/age-friendly-communities/preventing-social-isolation/osc301-looking-out-for-one-another.pdf>

Masi, C.M., Chen, H., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.

## Uwaga

Ten dokument został opracowany przez Centre for Elder Research, w Oakville ON, Canada od 2015-19 roku. Jest to część 4-letniego projektu badawczego o nazwie „Budowanie Wspólnoty: Wsparcie Imigrantów 65+ Przed Samotnością i Izolacją. Projekt ten skupiał się nad doświadczeniami starszych imigrantów w regionach Peel i Halton. Ten dokument nie zastępuje porad lekarskich odnośnie zdrowia psychicznego. Umieszczenie informacji dotyczącej innych agencji w tym dokumencie nie stanowi naszego poparcia ich usług.

Badania te zostały wsparte przez Kanadyjską Radę ds. Badań Naukowych i Humanistycznych (Social Sciences and Humanities Research Council of Canada).



Social Sciences and Humanities  
Research Council of Canada

Conseil de recherches en  
sciences humaines du Canada

Canada